



Röûa Tay Baûo Toaøn Nöôïc Maïng Soáng: Caùc TÌnh Huoáng Khaån Caáp

Sau moät tröôøng hôiپ khaån caáp, coù theå khoù tim nöôïc nguoàn nöôùc saich. Tuy nhieân, vieäc giöö cho ñoái tay saich seõ giuùp quyù vò traùnh nöôïc beanh. Toát hôn heát laø röûa tay saich baëng xaø boång vaø nöôùc trong 20 giaây. Tuy nhieân, khi khoâng coù nöôùc, quyù vò coù theå duøng caùc saûn phaåm röûa tay baëng chaát coàn (thuoác laøm veä sinh).

Khi naøo thì quyù vò neân röûa tay?

- Tröôùc khi laøm ñoà aên hoaëc aên uoång
- Sau khi duøng nhaø veä sinh
- Sau khi thay taõ hoaëc chuøi röûa cho em beù sau khi em duøng nhaø veä sinh
- Tröôùc vaø sau khi chaêm soùc cho ngööøi bò beanh
- Sau khi caàm vaøo ñoà aên chöa naáu chín, ñaëc bieät laø thòt, thòt gaø, hoaëc caù soång
- Sau khi hæ muõi, ho, hoaëc haët xì
- Sau khi sôø vaøo thuù vaët hoaëc doïn phaân thuù vaët
- Sau khi ñoå raùc
- Tröôùc vaø sau khi chööa cho nôi da bò raùch hoaëc veát thöông

Duøng thuoác röûa tay baëng chaát coàn

Khi tay bò baân thaáy roõ, quyù vò neân röûa tay baëng xaø boång vaø nöôùc khi coù saün. Tuy nhieân, neáu khoâng coù xaø boång vaø nöôùc, duøng thuoác röûa tay baëng chaát coàn.

- Thoa thuoác vaøo loøng moät baøn tay.
- Xoa hai baøn tay vaøo nhau.
- Thoa ñeàu thuoác leân khaép caùc beà maët cuûa baøn tay vaø ngoùn tay cho tòùi khi tay khoâ.

Ghi chuù: Lööïng thuoác caàn ñeå laøm giaûm soá vi truøng treân ñoái tay coù khaùc nhau tuøy theo moái loaïi thuoác.

Röûa baëng xaø boång vaø nöôùc

1. Chuïm hai tay vaøo nhau dööùi nöôùc (nöôùc aám neáu coù theå nöôïc).
2. Chaø hai tay vaøo nhau ít nhaát laø töø 15-20 giaây (vôùi xaø boång neáu coù theå nöôïc). Röûa kyö moïi beà maët, bao goàm coå tay, loøng baøn tay, mu baøn tay, caùc ngoùn tay, vaø dööùi moÙng tay.
3. Röûa saich buïi ñaát dööùi caùc moÙng tay.
4. Xoái röûa cho troái xaø boång khoûi baøn tay.
5. Lau khoâ baøn tay hoaøn toaøn baëng moät khaén saich neáu coù theå nöôïc (laøm nhö vaäy seõ giuùp loaïi boû nöôïc vi truøng). Tuy nhieân, neáu khoâng coù saün khaén lau thi coù theå hong khoâ ñoái baøn tay ngoaøi khoâng khí.
6. Voã nheïi vaøo da thay vì chaø xaùt ñeå traùnh bò saàn suøi vaø nöùt neû.
7. Neáu quyù vò duøng loaïi khaén duøng moät laàn, vöüt boû vaøo thuøng raùc sau khi lau.

Neân nhôù: Neáu khoâng coù xaø boång vaø nöôùc, duøng thuoác röûa tay baëng chaát coàn.

For more information, visit www.bt.cdc.gov/disasters,
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).